sumario

> **¡BUENOS DÍAS!** 8
No te vayas sin desayunar. Prueba estas deliciosas ideas que se van contigo.

> **5 MENÚS ¡RÁPIDOS!** 19
De lunes a viernes, de la sopa hasta el postre, llena tu mesa de color y variedad con estas propuestas de menú.

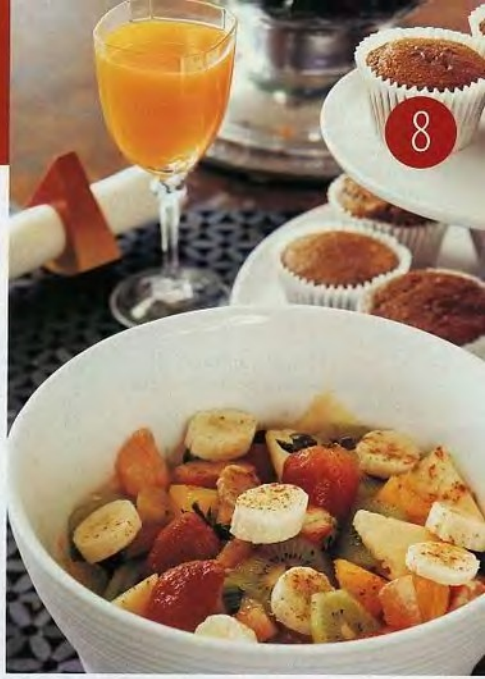
> **GUISADOS DE OTOÑO** 30
El frío nos invita a calentar el hogar con recetas que confortan el alma.

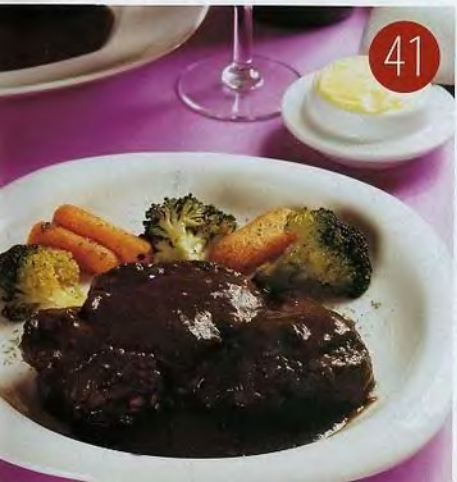
> **UNA SEMANA SALUDABLE CON VARIEDAD** 38
7 platillos principales que te permiten ofrecer variedad y salud a tu familia al mismo tiempo.

> **LA PASTA NUESTRA DE CADA DÍA** 44
La pasta ofrece tanta variedad en formas y texturas que podrías servirla a diario sin repetir.

> **ES COSA DE NIÑOS** 54
¡La verdad es que nos encanta darles gusto! Prueba estas recetas y diviértete con ellos.

> **EN SUS MARCAS, ¿LISTOS?...** 60
Aprovecha los productos que tienes en tu despensa, que encuentras en el súper y que te hacen la vida fácil.





¡Queremos saber de ti!

Manda un mail a
ecabrera@grupoarmonia.com.mx
y dinos qué es lo que más te gusta de esta revista. En agradecimiento, tenemos 10 paquetes para repostería de Tupperware para las primeras lectoras que nos respondan.

4 porciones

Frappé de mango, fresa y plátano

Ingredientes:

- *2 tazas de hielo frappé*
- *2 mangos*
- *12 fresas, desinfectadas y sin rabo*
- *2 plátanos*
- *leche evaporada, al gusto*
- *azúcar al gusto*

1. Combina todos los ingredientes.
2. Licua el frappé hasta que esté suave.

Tip ***Puedes cambiar las frutas por piña, fresa y naranja. Para una versión más ligera, sustituye la leche evaporada por agua.***

8 porciones

Bagels con salmón

Ingredientes:

- *1 queso crema para untar*
- *8 cucharadas de cebolla morada finamente picada*
- *8 bagels*
- *2 paquetes de salmón ahumado cortado en rebanadas*

1. Mezcla el queso crema con la cebolla.
2. Unta la preparación anterior en la parte inferior de cada bagel.
3. Distribuye el salmón entre los bagels.

Tip ***Antes de untarles la crema, puedes calentar los bagels en el hornito eléctrico o en el tostador. Si prefieres, sustituye la cebolla morada por cebollín picado.***

Agradecimiento:
El Triunfo de la Ciudad de México, sucursal San Jerónimo (platos y accesorios).

Lunes internacional

4 porciones

Pasta al pimiento

Ingredientes:

- ***2 cucharadas de aceite de oliva***
- ***2 pimientos rojos cortados en cubos***
- ***3 jitomates escalfados, pelados y en cubos***
- ***1/2 taza de vino blanco***
- ***1/2 taza de crema***
- ***1 paquete chico de pasta, cocida***

1. Calienta el aceite en una sartén. Añade los pimientos y los jitomates hasta que se doren.
2. Agrega el vino blanco. Cuando se reduzca, retira del fuego.
3. Cuando la preparación anterior esté fría, lícuala con la crema. Pásala por un colador.
4. Sirve la pasta con la salsa. Decora con rajas de pimiento.

Tip ***La crema se cortará si no esperas a que la mezcla de pimiento se enfríe antes de licuar.***

Escalopas al Jerez

4 porciones

Ingredientes:

600 g de filete de res cortado en rebanadas
50 g de harina
90 g de mantequilla
1 taza de Jerez
• pimienta negra

1. Pasa las escalopas por harina hasta que queden bien cubiertas.
2. Calienta la mantequilla en una sartén. Añade las escalopas.
3. Vierte el Jerez y cuece hasta que la salsa esté cremosa. Sazona con pimienta al gusto.

Tip ***Acompaña con puré de papa.***

Crema de chocolate

4 porciones

Ingredientes:

150 g de cocoa
100 g de azúcar
40 g de fécula de maíz
600 ml de leche

1. Mezcla la cocoa con el azúcar y la fécula. Añade la leche poco a poco.
2. Calienta a fuego muy bajo, moviendo constantemente.
3. Retira del fuego cuando suelte el hervor. Sirve en tazones y deja enfriar antes de servir.

Tip ***Decora con crema batida y fruta de la estación.***

Martes marino

4 porciones

Cebiche de camarón

Ingredientes:

- ***500 g de camarón pacotilla cocido***
- ***1/2 cebolla picada***
- ***2 ajos picados***
- ***500 g de jitomate bola picado***
- ***1 cucharada de cilantro***
- ***2 chiles chilpotle finamente picados***
- ***2 cucharadas de aceite de oliva***
- ***200 g de catsup***
- ***1/4 taza de jugo de naranja***
- ***sal y pimienta***

1. Mezcla todos los ingredientes en un tazón.
2. Sazona al gusto con sal y pimienta.

Tip ***Para variar la presentación, rellena con el cebiche los jitomates bola ahuecados.***

Salmón a las finas hierbas

4 porciones

Ingredientes:

1/4 taza de aceite de oliva extra virgen
2 limones, el jugo
4 chiles serrano finamente picados
2 cucharadas de cilantro finamente picado
2 cucharadas de cebollín finamente picado
2 cucharadas de ajo finamente picado
- ***sal al gusto***

4 lomos de filete de salmón (180 g c/u)

1. Mezcla todos los ingredientes, excepto el salmón.
2. Coloca los lomos de salmón en la marinada. Refrigera 15 minutos.
3. Cuece el salmón en una parrilla muy caliente.
4. Para servir, acompaña con la marinada restante.

Espuma de moras al Tequila

4 porciones

Ingredientes:

300 g de moras
1 limón, el jugo
1 pizca de sal
1 taza de crema para batir
100 g de azúcar glass
2 cucharadas de Tequila

1. Pasa las moras por un colador no muy fino. Coloca en un tazón y agrega el jugo de limón y la sal.
2. Aparte, bate la crema con el azúcar glass a que duplique su volumen.
3. Añade el Tequila a las moras. Con movimientos envolventes, integra poco a poco la crema batida.
4. Enfría antes de servir.

Tip ***Puedes usar fresas, frambuesas o zarzamoras.***

Miércoles energético

4 porciones

Ensalada roja

Ingredientes:

- *100 g de trigo*
- *2 pimientos rojos, cortados en mitades y ahuecados*
- *1 pepino cortado en rebanadas*
- *2 cucharadas de aceite de oliva*
- *2 cucharadas de jugo de limón*
- *1 cucharada de cilantro mezclado con hierbabuena, picados*

1. Remoja el trigo en agua hirviente durante cinco minutos. Escúrrelo muy bien.
2. Rellena las mitades de pimiento con el trigo. Reserva.
3. Acomoda el pepino en un platón. Báñalo con el aceite de oliva y el jugo de limón.
4. Acompaña los pimientos con el pepino. Espolvorea la mezcla de cilantro y hierbabuena encima del trigo.

Tip ***El queso feta acompaña muy bien esta ensalada.***

Brochetas de cordero

4 porciones

Ingredientes:

500 g de carne de cordero
1 cebolla cortada en cubos
3 jitomates cortados en cubos
2 pimientos cortados en cubos
4 cucharadas de aceite de oliva
2 limones, el jugo
1 pizca de mejorana
1 pizca de páprika
• sal y pimienta

1. Coloca la carne en un tazón y las verduras en otro.
2. Aparte, integra los ingredientes restantes.
3. Baña la carne con la mitad de la marinada, y las verduras con el resto. Refrigera 10 minutos.
4. Arma las brochetas, intercalando la carne con las verduras.
5. Asa las brochetas sobre una parrilla muy caliente.

Tip ***Acompaña con arroz blanco.***

Buñuelos de coco

4 porciones

Ingredientes:

1 taza de harina cernida
1 huevo
40 g de mantequilla derretida
1/2 taza de leche
140 g de azúcar
40 g de coco rallado
• aceite

1. Mezcla los primeros seis ingredientes hasta obtener una masa homogénea.
2. Forma bolitas con ayuda de una cuchara.
3. Fríe las bolitas de masa en abundante aceite caliente. Escúrrelas y deja que se enfríen.
4. Decora con coco rallado.

Tip ***También puedes humedecer tus manos para formar los buñuelos.***

Jueves light

Sopa de cebolla

4 porciones

Ingredientes:

400 g de cebolla fileteada
50 g de mantequilla
- ***sal al gusto***

1 cucharada de harina
4 tazas de caldo de pollo

1. En una olla, acitrona la cebolla en mantequilla caliente.
2. Añade la sal. Mueve constantemente hasta que la cebolla adquiera un tono dorado.
3. Agrega la harina y el caldo de pollo. Deja que hierva.

Tip ***Acompaña con pan tostado y queso rallado.***

Pescado a la mantequilla

4 porciones

Ingredientes:

4 filetes del pescado de tu preferencia
• sal y pimienta
50 g de harina
200 g de mantequilla
1 limón, el jugo
2 cucharadas de perejil finamente picado
2 cucharadas de almendras

1. Lava y seca muy bien los pescados. Salpimienta y enharina por ambos lados.
2. Calienta la mitad de la mantequilla en una sartén gruesa. Asa el pescado de modo que quede dorado por ambos lados.
3. Sirve el pescado. Báñalo con el jugo de limón. Espolvorea encima el perejil y las almendras.

4. Aparte, calienta la mantequilla restante a que quede oscura. Viértela sobre el pescado.

Tip ***Acompaña con papas a la inglesa.***

Fresas glaseadas

4 porciones

Ingredientes:

500 g de fresas desinfectadas
200 g de azúcar
200 g de mermelada de fresa
2/3 taza de jugo de naranja

1. Calienta durante cinco minutos las fresas con el azúcar en una cacerola de fondo grueso con tapa.
2. Agrega la mermelada y el jugo de naranja a que se integren muy bien. Deja cocer cinco minutos más.

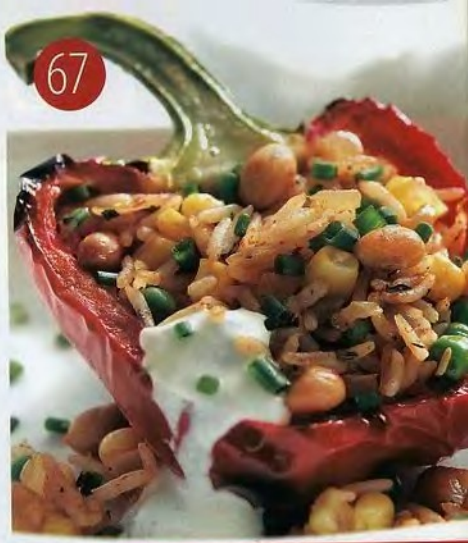
Tip ***Para variar el sabor, sirve con helado de vainilla.***

> **INGREDIENTE ESTRELLA: Cacahuate** 66
No es sólo una botana. Es un ingrediente que frecuentemente encontramos en las recetas de la cocina de la India, Indonesia, Tailandia y otras del Medio Oriente. Además, ¡le pone crunch a tus platillos!

> **DE TEMPORADA: Calabaza de Castilla** 78
Aprovecha este tradicional ingrediente de época para preparar estas recetas que marcan el calendario.

> **POSTRES: Fáciles, rápidos y deliciosos** 84
Estas recetas dan en poco tiempo un dulce final a la comida.

> **COCINA CONTRA RELOJ** 94
Cuando tienes prisa o poco tiempo para preparar la comida es muy importante que tengas orden y organización.



Índice de recetas

Desayunos
8 Compota de frutas
9 Quiche Lorraine de microondas
10 Frutillas con infusión de lavanda y puré de frambuesas
11 Baguets con jamón, queso y mantequilla al perejil
12 Café helado con crema batida
13 Muffins de bran
14 Frappé de mango, fresa y plátano
16 Bagels con salmón
56 Waffles con crema y fresas

Sopas y entradas
20 Pasta al pimiento
22 Ceviche de camarón
24 Ensalada roja
26 Sopa de cebolla
28 Arroz frito
80 Sopa de calabaza con crujientes de parmesano
62 Arroz estilo risotto
66 Palomitas con cacahuates y chile
72 Paella rápida

Pastas
44 Ensalada Mardi Gra
46 Canelones rellenos de ternera
47 Penne con salmón ahumado
48 Ensalada de atún y pasta
49 Raviolis
50 Tallarines con salsa de hongos y roquefort
52 Lasañablanca de espinacas con tocino

Platillos principales
21 Escalopas al Jerez
23 Salmón a las finas hierbas
25 Brochetas de cordero
27 Pescado a la mantequilla
29 Pollo con jengibre
30 Pechugas escalfadas en caldo
31 Escalopas de ternera con queso cheddar
32 Filete mignon salteado
33 Pollo asado
34 Cubos de res en jitomate
35 Súper filete a la tártara
36 Carne con salchicha
37 Pescado relleno en salsa de cilantro
38 Pollo Manalo
39 Lomo con costilla y pasas
40 Salmón con pimiento
41 Filetes a la pimienta
42 Filetes a la crema con queso parmesano
Chambarete en salsa verde
43 Pechugas en salsa de mango
54 Pizza de pepperoni
55 Sándwiches de queso cheddar y jamón de pavo
60 Pechugas express
61 Tostadas de jaiba
62 Salpicón con aderezo de mostaza
63 Tamitos de poblanas y queso
64 Pescado en salsa de flor de calabaza
65 Torta de papa con atún

Ensaladas
67 Pimientos rellenos
68 Parrillada de brócoli, queso de cabra y cacahuate
69 Platillo de invierno
70 Verduras horneadas
71 Mini kebabs
72 Ensalada de berros, aguacate y cacahuates
73 Ensalada Indonesia
81 Calos de hacha con risotto de calabaza

Postres
21 Crema de chocolate
23 Espuma de moras al Tequila
25 Buñuelos de coco
27 Fresas glaseadas
29 Gelatina de café
57 Pastel de queso con galletas
58 Galletas de avena y cereal
59 Malteada de helado
74 Dulce de cacahuates y semillas
75 Crepas de cajeta y cacahuate
76 Brownies de cacahuate
77 Manzanas rellenas de cacahuate
82 Calabaza en tacha
84 Crepas de cera
86 Plátanos con mantequilla y nuez
87 Tres Marías
88 Quesuave de frambuesa
89 Crepas con fresas
90 Ensalada de frutas con helado
91 Gloria de fresa
92 Duraznos con leche

Viernes oriental

Arroz frito

4 porciones

Ingredientes:

1 taza de arroz
2 ramas de apio cortados en cubitos
2 zanahorias cortadas en cubitos
4 cebollas cambray cortadas en cubitos
2 cucharadas de aceite de ajonjolí
1/2 rebanada de carne de res picada
1/2 pechuga de pollo cortada en cubos
• cebollín
1/4 taza de salsa de soya

---

1. Cuece el arroz al vapor.
2. Aparte, saltea las verduras en aceite caliente hasta que estén doradas.
3. Añade la carne y el pollo. Permite que cuezan.
4. Para servir, mezcla con el arroz, el cebollín y la salsa de soya.

Tip ***Agrega camarones cuando recibas invitados.***

Pollo con jengibre

4 porciones

Ingredientes:

- ***50 ml de salsa de soya***
- ***15 g de jengibre en polvo***
- ***10 g de ajo en polvo***
- ***1/2 cebolla cortada en cubitos***
- ***1 huevo***
- ***50 g de fécula de maíz***
- ***50 g de harina***
- ***500 g de pechuga de pollo cortada en trozos***
- ***aceite***

1. Mezcla todos los ingredientes, menos el pollo y el aceite, hasta formar una marinada.
2. Cubre el pollo con la marinada.
3. Fríe el pollo en abundante aceite caliente.

Tip ***Sirve sobre una cama de lechuga troceada.***

Gelatina de café

4 porciones

Ingredientes:

- ***20 g de grenetina sin sabor***
- ***40 g de café soluble***
- ***1 lata de leche evaporada***
- ***1/4 taza de licor de café***

1. Diluye la grenetina en un cuarto de taza de agua.
2. Disuelve el café en un litro de agua hirviente. Integra la grenetina y vierte en un molde hasta que cuaje.
3. Aparte, mezcla la leche con el licor.
4. Corta la gelatina ya cuajada en cubos.
5. Para servir, baña la gelatina con la leche.

Guisados de Otoño

El frío nos invita a calentar el hogar con recetas que reconfortan el alma.

Por Sandra Riquelme

4 porciones

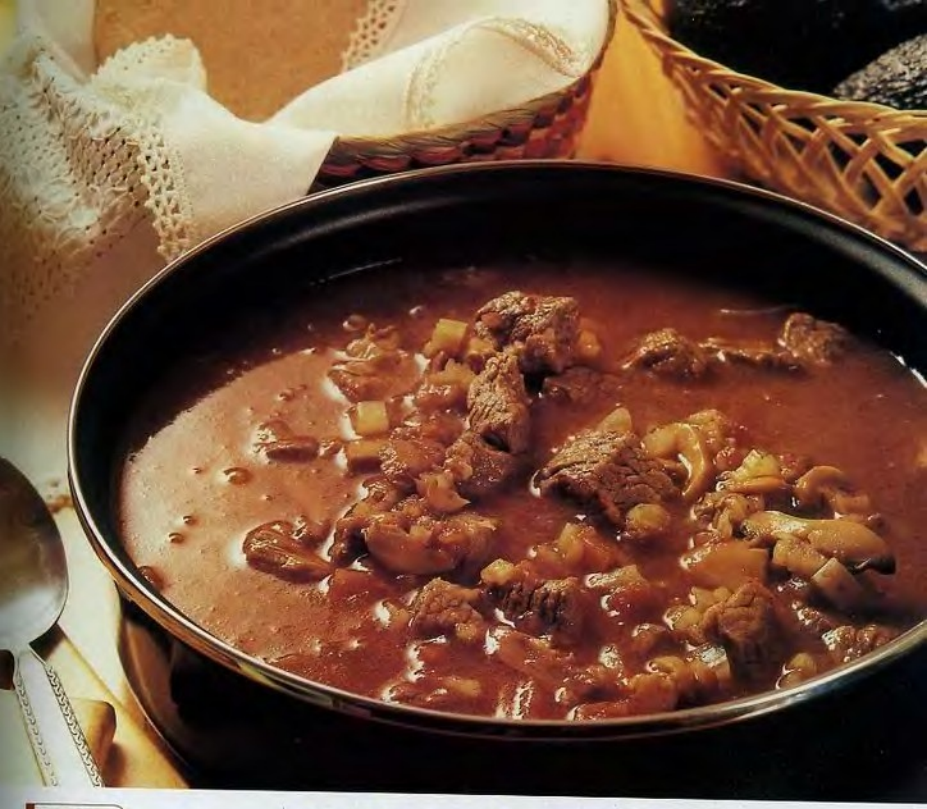
Pechugas escalfadas en caldo

Ingredientes:

1 cucharada de mantequilla
1 cebolla finamente picada
1 pimiento verde, picado
1 diente de ajo picado
1 l de caldo de pollo
4 pechugas de pollo deshuesadas
1 pizca de tomillo
1 hoja de laurel
• sal y pimienta
2 cucharaditas de perejil picado

1. Derrite la mantequilla en una cacerola. Agrega la cebolla y los pimientos. Tapa, cocina a fuego lento sin dejar que doren y añade el ajo.
2. Vierte el caldo de pollo, agrega las pechugas y espera a que hierva.
3. Aumenta el tomillo y el laurel. Salpimienta al gusto. Tapa de nuevo y deja cocer de 15 a 20 minutos.
4. Cuando el pollo esté cocido, sírvelo en un plato hondo. Cubre con pimiento, cebolla y caldo. Decora con perejil.

Tip ***Para variar el sabor, sustituye el pimiento por chile poblano.***



4 porciones

Escalopas de ternera con queso cheddar

Ingredientes:

- *4 escalopas de ternera, aplanadas*
- *sal y pimienta*
- *2 cucharadas de harina*
- *1 huevo ligeramente batido*
- *1/3 taza de queso cheddar, rallado*
- *1/2 taza de pan molido*
- *1 cucharada de aceite*
- *1 cucharada de mantequilla*
- *1 lata de champiñones cortados en rebanadas*
- *1/2 taza de caldo de res*

1. Sazona las escalopas con sal y pimienta.
2. Pon la harina en un tazón, el huevo en otro y una mezcla de queso con pan en el tercero.
3. Pasa las escalopas por harina, huevo y pan con queso.
4. Calienta el aceite en una sartén. Agrega la mantequilla a que se derrita.
5. Fríe las escalopas en el aceite con mantequilla. Cuando las retires, mantenlas calientes.
6. Saltea los champiñones en la misma sartén. Añádelos a las escalopas.
7. Vierte el caldo en la misma sartén. Déjalo hervir dos o tres minutos a fuego lento. Rectifica de sazón.
8. Baña las escalopas con el caldo hirviente.

Tip ***Para mantener las escalopas calientes, mételas dentro del horno.***

Filete mignon salteado

4 porciones

Ingredientes:

- *1 cucharada de aceite*
- *1 cucharada de mantequilla*
- *1/2 k de filete mignon, cortado en cubos grandes*
- *12 cebollitas cambray*
- *12 champiñones*
- *sal y pimienta*
- *1 pizca de tomillo*
- *1/4 taza de vino blanco*
- *1/2 taza de caldo de res*
- *1 cucharadita de mantequilla amasada con 1/2 cucharadita de harina*
- *perejil picado*

1. Calienta el aceite en una cacerola. Añade la mantequilla a que se derrita.
2. Sella los cubos de filete en el aceite con mantequilla.
3. Agrega las cebollitas y los champiñones. Salpimienta al gusto. Espolvorea el tomillo encima.
4. Vierte el vino blanco. Deja hervir hasta que se reduzca a la mitad.
5. Añade el caldo de res y la mantequilla amasada. Mueve constantemente hasta que la salsa adquiera una consistencia uniforme.
6. Adorna con el perejil al momento de servir.

4 porciones

Ingredientes:

- *2 cucharadas de aceite*
- *4 piernas con muslo, sin piel*
- *sal y pimienta*
- *1 cebolla cortada en rebanadas*
- *1 hoja de laurel*
- *1/2 cucharadita de mejorana*
- *1 taza de puré de tomate*

Pollo asado

1. Calienta el aceite en una sartén grande. Cocina en él las piezas de pollo hasta que doren. Salpimienta al gusto.
2. Agrega la cebolla, la hoja de laurel y la mejorana. Deja sazonar.
3. Aparte, diluye el puré de tomate en una taza de agua. Viértelo en la sartén.
4. Rectifica de sazón, tapa y deja hervir 10 minutos a fuego bajo.

Tip ***Acompaña con pasta.***

Cubos de res en jitomate

4 porciones

Ingredientes:

- *1 cucharada de aceite*
- *1 cucharada de mantequilla*
- *1/2 k de carne de res cortada en cubos*
- *1 lata de crema de tomate Campbell's*
- *1/2 l de tomate machacado (de Tetra Brik)*
- *3/4 taza de apio picado*
- *1 lata de champiñones cortados en rebanadas*
- *1/2 cucharadita de jengibre*
- *3 cucharadas de salsa inglesa*
- *2 cucharadas de azúcar moreno*
- *3 cucharaditas de vinagre*
- *sal y pimienta*
- *sal de ajo*
- *cilantro picado*

1. Calienta el aceite en una sartén grande. Agrega la mantequilla para que se derrita.
2. Sella los cubos de carne en la mantequilla con aceite. Resérvala.
3. Añade el resto de los ingredientes a la sartén donde sellaste la carne. Sazona al gusto con sal, pimienta y sal de ajo.
4. Cuando empiece a hervir, aumenta la carne y reduce el fuego. Para que la carne no se seque, retírala del fuego cuando esté bien cocida.
5. Adorna con cilantro picado.

4 porciones

Súper filete a la tártara

Ingredientes:

- *1/2 k de carne magra de res recién molida*
- *2 yemas*
- *1 cucharadita de alcaparras picadas*
- *2 anchoas picadas*
- *1 cucharadita de pepinillos curtidos, picados*
- *1/4 cucharadita de sal*
- *1/4 cucharadita de pimienta*
- *4 gotas de salsa Tabasco*
- *1 cucharadita de salsa inglesa*
- *1 cucharadita de mostaza preparada*

1. Combina y mezcla todos los ingredientes.
2. Forma tortitas con la carne preparada. También puedes formar una torta grande para que cada quien se sirva al gusto.

Tip ***La carne debe ser de excelente calidad. Acompaña con mayonesa y con papas a la francesa.***

4 porciones

Carne con salchicha

Ingredientes:

- ***12 salchichas de res, ahumadas***
- ***300 g de carne molida***
- ***1 cebolla picada***
- ***1 pimiento picado***
- ***2 tallos de apio picados***
- ***1 cucharadita de vinagre***
- ***1 lata de champiñones cortados en rebanadas***
- ***1/2 l de caldillo de tomate***
- ***1/2 taza de salsa picante***
- ***1/2 taza de catsup***
- ***1 cucharada de azúcar mascabado***

1. Precalienta el horno a 180° C.
2. Corta las salchichas en rebanadas de 1.5 centímetros.
3. Combina bien los ingredientes picados. Baña con el resto de los ingredientes.
4. Hornea 20 minutos antes de servir.

4 porciones

Pescado relleno en salsa de cilantro

Para la salsa:
1/4 cebolla
1/2 ajo
2 tazas de crema
1 manojo de cilantro
• sal y pimienta
Para el pescado relleno:
1/4 cebolla picada
• mantequilla, la necesaria
2 manojos de espinacas
4 filetes de barbero

1. Precalienta el horno a 175° C.
2. Licua los ingredientes de la salsa. Salpimienta al gusto y reserva.
3. Fríe la cebolla en mantequilla. Agrega las espinacas y sazona. Espera a que se cuezan.
4. Rellena los filetes de pescado con las espinacas preparadas.
5. Fríe el pescado por ambos lados, sólo a que dore.
6. Coloca los filetes en un refractario previamente enmantequillado. Hornea 10 minutos. Sácalos del horno, baña con la salsa y hornea otros 10 minutos.

grupo editorial armonía®

Fundadora:
MARÍA EUGENIA MORENO
Dirección General y Dirección Editorial:
LILIANA MORENO G.
Directora de Desarrollo Internacional:
ILEANA RAMÍREZ W.
Director de Planeación y Distribución:
JAVIER PIÑA
Directora Comercial:
NORMA SÁNCHEZ SALTIJERAL
5442-9681
Director de Operaciones
JOSÉ LUIS GARCIALONSO
Director de Relaciones Públicas:
PABLO DE OVANDO

Editora Ejecutiva:
SYLVANNA BARONA
Jefa de Redacción:
MARIJOSE DÍAZ
Gerente de Mercadotecnia:
DAVID MONTES
Jefe de Diseño:
HERIBERTO HERNÁNDEZ
Diseñador Ejecutivo:
C.G. GUSTAVO RODRÍGUEZ
Asistente de Arte:
ADRIANA HERNÁNDEZ
Coordinadora de Fotografía:
ESTELA PUENTE
Asistente de Coordinación de Fotografía:
MIROSLAVA ZÚÑIGA
Fotógrafos:
LUIS DÍAZ DE LEÓN, JAVIER MELO, ENRIQUE NORIEGA, GERARDO PÉREZ.
Jefe de Producción:
JESÚS LUGO
Gerencia de Circulación:
ALEJANDRO PORTILLA

Editado por Editorial Armonía con la colaboración de:
SANDRA RIQUELME, CECILIA GALVÁN, JOSÉ MANUEL TORRES, MARGARITA CHAIM, GONZALO NÚÑEZ, PATRICIA WRIEDT, IRENE AGUIRRE, MARIANA DÍAZ, ÉLIDA LOZANO, AMERICAN PEANUT COUNCIL

Fotos:
CLIPART.COM

Adaptación:
IRENE AGUIRRE
Atención a la lectora:
EVA URIOSTEGUI
Tel.: 54-42-96-15

Gerente de Ventas:
GABRIELA LEDEZMA V.
5442-9685

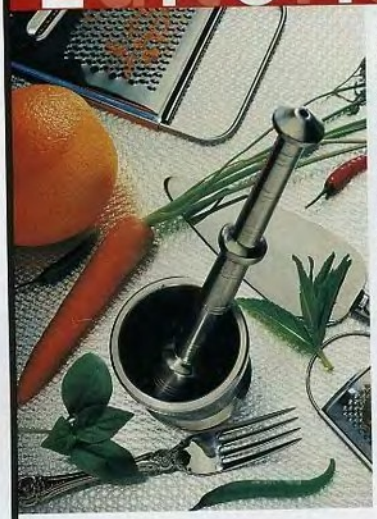
Coordinadores de Ventas:
Ma. del Carmen Zertuche
5442-9688
Silvia Gómez
5442-9691
Laura Ojeda
5442-9693
Mirta Trujillo
5442-9692

Ejecutivos de Ventas:
Esperanza Camacho
5442-9694
Graciela Dulanto
5442-9696
Roberto Ochoa
5442-9690

Ventas de Publicidad:
Fax: **5442-97-02**

dircomer@grupoarmonia.com.mx

Editorial



La vida actual nos ha llenado de actividades que a veces nos dejan sin tiempo para preparar comidas elaboradas. Esto repercute en nuestros hábitos alimenticios: Comemos cualquier cosa que compramos en el camino o sacamos una lata que ni siquiera sazonamos o peor aún, nos saltamos una comida.
Si esta revista está en tus manos es porque te importa lo que comes, disfrutas de preparar cosas ricas para ti y para tu familia y porque estás buscando soluciones a los retos de cocinar diariamente dentro de una rutina de vida agitada. Por eso, esta edición está pensada para que salgas de la cocina, lo antes posible, con platillos ricos, saludables y fáciles de preparar en el menor tiempo posible.
Recuerda: Cuando tienes prisa o poco tiempo para preparar la comida, es muy importante que tengas orden y organización. Así que manos a la obra, planea tus compras y menús por adelantado y el resto se irá solucionando un día a la vez.

Sylvanna Barona
Editora

La sección de la lectora

Si deseas llamarnos para cualquier consulta o aclaración, el teléfono en el que te atenderemos es el 54-42-96-15.
Escríbenos, cuéntanos tus experiencias y comparte con nosotros tus recetas favoritas, enviándolas a la siguiente dirección electrónica:
sbarona@grupoarmonia.com.mx

Centro de Atención a Suscriptores:
ANGÉLICA GÓMEZ
Tel.: 53-47-4434 al 37
Lada sin costo: 01 800 01 878 00
suscripciones@grupoarmonia.com.mx

Visita el sitio:
www.grupoarmonia.com.mx

(C) Kena Marca Registrada

Octubre 2005, Editorial Armonía, S.A.

KENA es una publicación quincenal editada por Editorial Armonía, S.A.
Kena, título con reserva exclusiva otorgada por la Dirección General de Derechos de Autor según registro núm.146-79 de fecha 16 de mayo de 1979. Certificado de licitud de título de la Secretaría de Gobernación núm. 1300. Certificado de licitud de Contenido de la Secretaría de Gobernación [Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas] núm. 732. Registro como correspondencia de segunda clase. DGC núm. 066-1081, características 226751212 (D.R.). Derechos Reservados. Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra sin autorización previa –por escrito– de su autor.
Editorial Armonía, S.A., no se hace responsable de los concursos, ofertas especiales, cupones y otros ofrecimientos hechos por nuestros anunciantes. El cumplimiento de ellos es responsabilidad exclusiva del propio anunciante.
(C) Kena Cocina
COCINA EN 30 MINUTOS. Es una publicación anual. Certificado de Licitud de Título en trámite y Contenido en trámite (otorgados por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación). Reserva exclusiva del Instituto Nacional del Derecho de Autor en trámite.
Editorial Armonía, S.A.
Miembro de la Cámara Nacional de la Industria Editorial, oficinas generales: Río Balsas núm. 101, esq. Río Ebro, Col. Cuauhtémoc, 06500. México, D.F. Tel.: 54-42-96-21. Domicilio Legal: Despacho López Pardo. Presa La Angostura núm. 116, Col. Irrigación. Impresa en México en los talleres de Litografía Magna Graf, S.A. de C.V., calle "E" núm. 6, Parque Industrial Puebla 2000, Puebla, Pue. Tels.: (01222) 297-8200 • 297-8214. • Oficinas de publicidad: Río Balsas núm 101, esq. Río Ebro, Col. Cuauhtémoc, 06500. México, D.F. Tel.: 54-42-96-80. • Distribución en el Interior de la República: Publicaciones CITEM S.A. de C.V. Av. del Cristo núm. 101, Col. Xocoyahualco, Tlalnepantla, Edo. de México, 54080, Tel.: 5238-0200. Distribución en locales cerrados: DIMSA, Mariano Escobedo núm. 218, Col. Anáhuac, Tel.: 5262-9400. En el D.F., Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México, A.C. Guerrero núm. 50, Colonia Guerrero, 06350. Tels.: 5591-1400 y 5591-1301. Distribuidores en el Extranjero: Guatemala, De la Riva Hermanos, Tel.: (5022) 232-1616; Panamá, Distribuidora Panamex, S.A. Tel.: (507) 221-7015; Puerto Rico, Agencia de Publicaciones de Puerto Rico, Inc. Tel.: (787) 788-8300; República Dominicana, Agencia de Publicaciones Dominicana C.A. Tel.: 532-0261; Honduras, Agencia de Publicaciones de Honduras, S.A. de C.V. Tel.: (504) 246-8028; Agencia de Publicaciones de El Salvador, S.A. de C.V., Tel. (503) 298-1999; Costa Rica, Agencia de Publicaciones de Costa Rica, S.A. Tel.: (506) 283-9383. Selección de color: Productos Armonía, S.A. de C.V. Río Balsas núm 101, esq. Río Ebro, Col. Cuauhtémoc, 06500. México, D.F. Tel.: 5442-97-50.

• PRINTED IN MEXICO •
Editora Responsable: Liliana Moreno.
Circulación auditada por PricewaterhouseCoopers

• Precio por ejemplar $30.00

Una semana SALUDABLE con variedad

Pollo Manolo

6 porciones

Ingredientes:

1/4 cucharadita de dashinomoto (sazonador japonés, lo encuentras en el súper o en tiendas de especialidades orientales)
3 cucharadas de salsa inglesa
1 cucharada de salsa de soya
1/4 cucharadita de nuez moscada
1 pizca de pimentón rojo
1 cebolla picada
1 diente de ajo, picado
2 piernas sin piel
2 muslos sin piel
1 pechuga sin piel, cortada en cuatro
3 tazas de caldo de pollo
12 papas cambray
8 cebollas cambray
4 hongos Portobello en tiras
3 cucharadas de aceite de oliva

1. Precalienta el horno a 180° C.
2. Mezcla el dashinomoto, la salsa inglesa, la salsa de soya, la nuez moscada, el pimentón rojo, la cebolla y el ajo.
3. Cubre el pollo con la pasta anterior. Déjalo marinar un rato.
4. Hornea el pollo durante 30 minutos. Agrega el caldo y reserva.
5. Aparte, cuece las papas al vapor. Cuando estén a medio cocimiento, agrega las cebollas y espera a que terminen de cocerse.
6. Aparte, fríe los hongos en aceite de oliva caliente.
7. Mezcla las papas, las cebollas y los hongos con el pollo. Rectifica de sazón.

Cada pieza de pollo sin piel contiene 106 calorías, 37 gramos de proteína y 1.1 gramos de grasa. La piel aumenta el contenido graso y lo vuelve más elevado que el de la ternera y la carne roja.

7 platillos principales que te permiten ofrecer variedad y salud a tu familia.

Por Élida Lozano

Lomo con costilla y pasas

6 porciones

Ingredientes:

- *1 k de lomo con costilla, lavado y seco*
- *50 g de pasas*
- *sal y pimienta*
- *azúcar moreno*
- *4 cucharadas de aceite*
- *1/2 cebolla cortada en rodajas finas*
- *2 chiles ancho, sin semillas y cortados en tiras finas*
- *1 1/2 l de refresco de cola*
- *1 cubo de concentrado de costilla*
- *salsa inglesa*
- *1 cucharada de fécula de maíz*
- *4 papas grandes, peladas, cortadas en cuartos y cocidas unos instantes*
- *1 barra (90 g) de mantequilla*
- *1 lata de media crema*

1. Mecha el lomo e insértale las pasas. Salpimiéntalo y luego revuélcalo en azúcar.

2. Calienta el aceite en la olla express. Dora el lomo por ambos lados. Después, añade la cebolla y los chiles a que se frían ligeramente.

3. Baña la carne con el refresco de cola. Agrega el concentrado de costilla y salsa inglesa al gusto.

4. Cierra la olla express. Cuece con válvula a fuego medio durante 20 minutos.

5. Espera unos instantes antes de añadir la fécula previamente disuelta en media taza de agua; sin dejar de mover, cocina algunos minutos más a que espese.

6. Aparte, presiona las papas con mantequilla, sal y pimienta.

7. Al momento de servir, mezcla las papas con la media crema. Rectifica de sazón.

8. Acompaña el lomo con el puré de papa.

Cada chuleta de cerdo contiene 220 calorías, 22 gramos de proteína y 7.8 gramos de grasa. El cerdo aporta vitamina B y zinc. Además, sólo tiene un poco más de grasa que la carne de ternera.

Salmón con pimiento

4 porciones

Ingredientes:

- *1/2 k de salmón*
- *1 cucharada de mantequilla*
- *1/4 taza de aceite de oliva*
- *4 dientes de ajo finamente picados*
- *1 chile guajillo cortado en tiras*
- *1 lata chica de pimientos morrones, drenados y rebanados*
- *sal y pimienta*
- *1/2 cucharadita de eneldo*
- *2 tazas de chícharos y zanahorias precocidos*
- *1 taza de crema*
- *1 cucharada de mayonesa*
- *1/2 cucharadita de mostaza*
- *queso parmesano*

1. Coloca el salmón sobre papel de aluminio que lo cubra.
2. Aparte, calienta a fuego suave la mantequilla y el aceite de oliva. Fríe el ajo algunos segundos. Añade el chile, los pimientos, sal y pimienta. Espera a que enfríe un poco.
3. Agrega la mezcla anterior al salmón, cubre con el eneldo y cierra el papel de aluminio en paquetes. Cocina al vapor durante 15 minutos y reserva.
4. Prepara la mezcla de chícharos y zanahorias siguiendo las instrucciones del paquete. Cuando estén fríos, mézclalos con la crema, la mayonesa y la mostaza. Salpimienta al gusto.
5. Acompaña el salmón con la ensalada y queso parmesano al gusto.

Cada 100 gramos de salmón contienen 180 calorías, 20 gramos de proteína y 11 gramos de grasa. Los mariscos cocidos también son una fuente de Omega 3 y de vitaminas del complejo B.

Filetes a la pimienta

6 porciones

Ingredientes:

6 filetes
- ***salsa inglesa***
- ***sal***
- ***mantequilla***

3 cucharadas de concentrado de carne
4 cucharadas de harina
2 cucharadas de pimienta quebrada
1 copa de brandy
1 bróculi
8 zanahorias
- ***pimienta negra molida***
- ***hierbas finas***

---

1. Marina los filetes en salsa inglesa con poca sal.

2. Derrite media barrita de mantequilla, de preferencia en una cazuela de barro. Asa los filetes de uno en uno, a que queden ligeramente dorados por todos lados.

3. Para el gravy, calienta un litro de agua en un recipiente hondo. Cuando suelte el hervor, agrega el concentrado de carne. Deja hervir unos minutos, reduce a fuego medio y agrega la harina pasándola primero por un colador. Mueve constantemente para evitar que se formen grumos hasta que espese como un atole.

4. Vuelve a sofreír los filetes en la cazuela que usaste antes. Resérvalos.

5. Fríe la pimienta en la cazuela, devuelve los filetes para que se mezclen bien y flaméalos con el brandy.

6. Agrega el gravy. Cocina hasta que suelte el hervor.

7. Aparte, cocina las verduras al vapor. Sofríelas con un poco de mantequilla. Sazona al gusto con sal, pimienta y hierbas finas al gusto.

Cada 100 gramos de filete contienen 175 calorías, 32 gramos de proteína y 5.1 gramos de grasa. La carne es rica en vitaminas, proteínas, minerales y hierro.

Filetes a la crema con queso parmesano

4 porciones

Ingredientes:

- *3 huevos*
- *1 taza de crema*
- *10 alcaparras finamente picadas*
- *1/4 cucharadita de sal de ajo*
- *2 cucharaditas de aderezo para pescado*
- *3 cucharadas de queso parmesano*
- *sal y pimienta*
- *4 filetes de pescado*
- *harina*
- *45 g de mantequilla*
- *aceite*
- *1 paquete de hongos cortados en rebanadas*
- *1 cebolla*

1. Mezcla los huevos, tres cucharadas de crema, las alcaparras, la sal de ajo, el aderezo y el queso parmesano. Salpimienta al gusto.

2. Sazona ambos lados de los filetes con sal y pimienta. Pásalos por harina y después por la preparación anterior.

3. Calienta la mitad de la mantequilla en una sartén. Fríe los filetes por ambos lados. Después, colócalos sobre toallas de papel para eliminar el exceso de grasa.

4. Calienta el resto de la mantequilla con el aceite. Sofríe los hongos y la cebolla, removiendo constantemente. Agrega sal, pimienta y el resto de la crema.

5. Acompaña los filetes con los hongos.

Cada 100 gramos de pescado contienen 136 calorías, 24 gramos de proteína y 4.6 gramos de grasa. Es rico en numerosos minerales.

Chambarete en salsa verde

6 porciones

Ingredientes:

- *6 chambaretes de res de 1.5 cm de grosor*
- *6 rebanadas de tocino*
- *4 tazas de salsa verde lista para guisar*

1. Corta seis cuadros grandes de papel de aluminio.

2. Coloca un chambarete en el centro de cada cuadro. Rodea la carne con una rebanada de tocino y baña con salsa verde. Cierra el paquete, cuidando que la salsa no se escape.

3. Cocina en olla express durante 30 minutos. Deja reposar unos minutos dentro de la olla.

Pechugas en salsa de mango

8 porciones

Ingredientes:

- *4 pechugas partidas en mitades, deshuesadas y sin piel*
- *salsa inglesa*
- *sal y pimienta*
- *1/2 barra chica de mantequilla*
- *4 cucharadas de mermelada de naranja*
- *2 cucharadas de catsup*
- *1 cucharada de consomé de pollo*
- *sazonador al gusto*
- *1/4 cucharadita de sal con ajo*
- *1/4 taza de jugo de naranja*
- *2 mangos Manila*
- *2 chiles chilpotle sin semillas (pueden ser de lata)*

Tip *Acompaña con tortillas de harina y frijoles de la olla.*

Cada 100 gramos de chambarete contienen 175 calorías, 32 gramos de proteína y 5.1 gramos de grasa. Es rico en vitamina B, hierro, zinc y selenio. Asada, es una fuente de proteínas baja en grasa.

Tip *Acompaña con una ensalada de lechuga, manzana, chabacano, kiwi y aderezo de queso roquefort.*

1. Sazona las pechugas con salsa inglesa, sal y pimienta.
2. Sofríe las pechugas en mantequilla caliente, sólo para sellarlas y a que tomen un color dorado. Cuando estén listas, colócalas en un refractario.
3. Vierte medio vaso de agua en el sartén donde freíste las pechugas. Baña las pechugas con esta mezcla.
4. Cubre con papel aluminio y hornea a 180° C durante 20 minutos.
5. Licua el resto de los ingredientes con cuatro cucharaditas de salsa inglesa y media cucharadita de pimienta. Agrega el caldo que hayan soltado las pechugas y vuelve a bañarlas.

Cada pechuga de pollo contiene 192 calorías, 42 gramos de proteína y 2.9 gramos de grasa. Sin piel, la pechuga es una fuente de proteínas muy baja en grasas.

La PASTA nuestra de cada día

La pasta ofrece tanta variedad en formas y texturas que podrías servirla a diario sin repetir forma o sabor.

Por Irene Aguirre

Ensalada Mar di Gra

5 porciones

Para el aderezo:
- *1 diente de ajo finamente picado*
- *1 taza de aceite de oliva*
- *4 cucharadas de vinagre blanco*
- *3 cucharadas de jugo fresco de limón*
- *2 cucharaditas de mostaza*
- *1 cucharadita de miel de abeja*
- *1/2 cucharadita de pimienta negra*
- *1/2 cucharadita de sal*
- *1 cucharadita de hierbas de olor (estragón, tomillo y orégano) secas*
- *1 cucharadita de perejil picado*

Para la ensalada:
- *1 caja de pasta de tornillos*
- *500 g de camarón pacotilla, grandes y cocidos*
- *100 g de rebanadas de salami cortadas en mitades*
- *2 cucharadas de alcaparras*
- *1 bróculi cortado en trozos*
- *1/3 taza de cebollín finamente picado*
- *1/4 de cebolla morada cortada en lunas*

1. Mezcla todos los ingredientes del aderezo con un globo de alambre o un tenedor. Rectifica de sazón.

2. Cuece la pasta al dente siguiendo las instrucciones del paquete. Deja enfriar.

3. Vierte el aderezo sobre la pasta fría. Mézclala para bañarla por completo, cuidando de no romperla.

4. Incorpora los camarones, el salami, las alcaparras, el bróculi, el cebollín y la cebolla morada. Deja marinar unos minutos y refrigera.

5. Sirve fría o a temperatura ambiente.

Tip ***Puedes usar cualquier pasta corta. Prepara el aderezo con anticipación y deja marinar la pasta para que absorba todos los sabores. Al día siguiente, el sabor de la ensalada será más intenso.***

4 porciones

Canelones rellenos de ternera

Ingredientes:

- *1/2 k de ternera molida*
- *sal y pimienta*
- *2 cucharadas de cebolla finamente picada*
- *250 g de queso ricotta*
- *16 canelones precocidos*
- *mantequilla*
- *1/2 l de salsa de tomate estilo italiano*

1. Cuece la carne de ternera, sazonándola con sal, pimienta y cebolla. Espera a que se enfríe.
2. Coloca una cucharada de carne y otra de queso ricotta sobre cada uno de los canelones. Enróllalos.
3. Acomoda los canelones en un molde previamente engrasado con mantequilla. Baña con la salsa de tomate.
4. Hornea a 180° C durante 15 minutos.
5. Espolvorea encima queso parmesano al momento de servir.

3 porciones

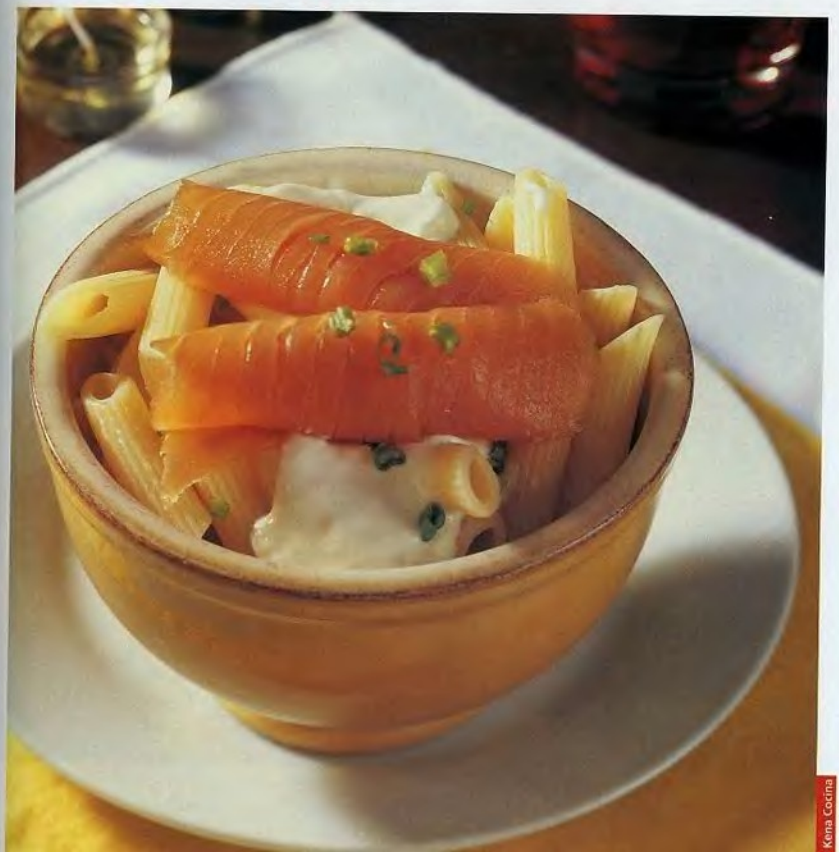
Penne con salmón ahumado

Ingredientes:

- *240 g de penne*
- *2 ramas de cebollín lavado y desinfectado*
- *1 cucharadita de aceite de oliva*
- *1 paquete chico de queso crema*
- *1 taza de crema ácida*
- *sal y pimienta blanca*
- *250 g de salmón ahumado*

1. Cuece la pasta siguiendo las instrucciones del paquete.
2. Pica finamente los rabos del cebollín. No te acerques a más de tres centímetros de la cebolla.
3. Fríe ligeramente el cebollín en el aceite de oliva. Añade la crema y el queso crema. A fuego muy bajo y con un globo de alambre, bate hasta obtener una consistencia lo más homogénea posible. No dejes que hierva. Sazona con sal y pimienta.
4. Sirve una porción de pasta y dos rebanadas de salmón en cada plato. Baña con la salsa de queso.

Tip ***Puedes usar cualquier pasta corta.***



¡Buenos días!

No te vayas sin desayunar. Prueba estas deliciosas ideas que se van contigo.

Por Cecilia Galván

Compota de frutas

6 porciones

Ingredientes:

- *1/2 taza de azúcar*
- *1/2 cucharadita de vainilla*
- *3 tazas de jugo de naranja*
- *2 naranjas en gajos*
- *1 toronja en gajos*
- *8 fresas, lavadas y desinfectadas, cortadas a lo largo*
- *2 kiwis pelados y cortados en rebanadas*
- *1 plátano cortado en rodajas*

1. Disuelve el azúcar en media taza de agua. Caliéntala hasta que suelte el hervor. Añade la vainilla y el jugo de naranja. Retira del fuego y deja enfriar.
2. Aparte, mezcla las frutas.
3. Baña la compota con la miel. Refrigera hasta el momento de servir.

Tip *Puedes usar frutas de temporada o las que tengas a la mano.*

4 porciones

Ensalada de atún y pasta

Para el aderezo:
3/4 taza de aceite de oliva
1/2 taza de vinagre de frambuesa
1 cucharada de jugo de limón
1/2 cebolla morada, cortada en juliana muy fina
1 cucharadita de hierbas de olor molidas
- *sal y pimienta*

Para la ensalada:
1 lata de atún blanco en agua
3 tazas de mezcla de lechugas, lavadas y desinfectadas
100 g de pasta corta cocida
3 cucharadas de nueces picadas
2 cucharadas de arándanos deshidratados (opcional)

1. Incorpora todos los ingredientes del aderezo hasta obtener un aliño.
2. Vierte el aderezo sobre el atún escurrido. Deja marinar durante 15 minutos.
3. Coloca las lechugas y la pasta en un platón. Sirve el atún al centro. Espolvorea encima con nueces y arándanos.

4 porciones

Ravioles

Ingredientes:

1 paquete de ravioles rellenos de pollo
1/2 l de salsa de tomate italiana
100 g de queso parmesano

1. Cuece los ravioles siguiendo las instrucciones del paquete.
2. Vierte un poco de salsa en la base de un refractario. Acomoda sobre ella los ravioles cocidos, sin sobreponerlos para que no se peguen. Baña los ravioles con más salsa.
3. Cubre con papel aluminio y hornea a 180° C durante 15 minutos.
4. Espolvorea los ravioles con queso parmesano al momento de servir.

4 porciones

Tallarines con salsa de hongos y roquefort

Ingredientes:

- ***1 paquete de tallarines***
- ***1/2 cucharadita de ajo finamente picado***
- ***1 cucharadita de aceite de oliva***
- ***400 g de champiñones cortados en rebanadas***
- ***2 hongos Portobello cortados en rebanadas***
- ***300 g de queso ricotta***
- ***1/4 k de queso roquefort desmenuzado***
- ***2 cucharadas de leche***

1. Cuece la pasta siguiendo las instrucciones del paquete.
2. Fríe el ajo en el aceite de oliva, cuidando que no se queme. Añade los champiñones y los Portobello. Cocina hasta que los hongos estén cocidos y el agua se haya evaporado.
3. Retira los hongos de la sartén. Calienta ahí mismo el queso ricotta, el queso roquefort y la leche. No dejes que hiervan.
4. Cuando los quesos estén incorporados, añade los champiñones y envuélvelos en la salsa.
5. Para servir, baña la pasta con la salsa. Acompaña con un poco más de queso.

Lasaña blanca de espinacas con tocino

4 porciones

Ingredientes:

- *mantequilla*

200 g de tocino picado
1/2 cebolla finamente picada
1/2 cucharadita de ajo
1/2 k de espinacas congeladas

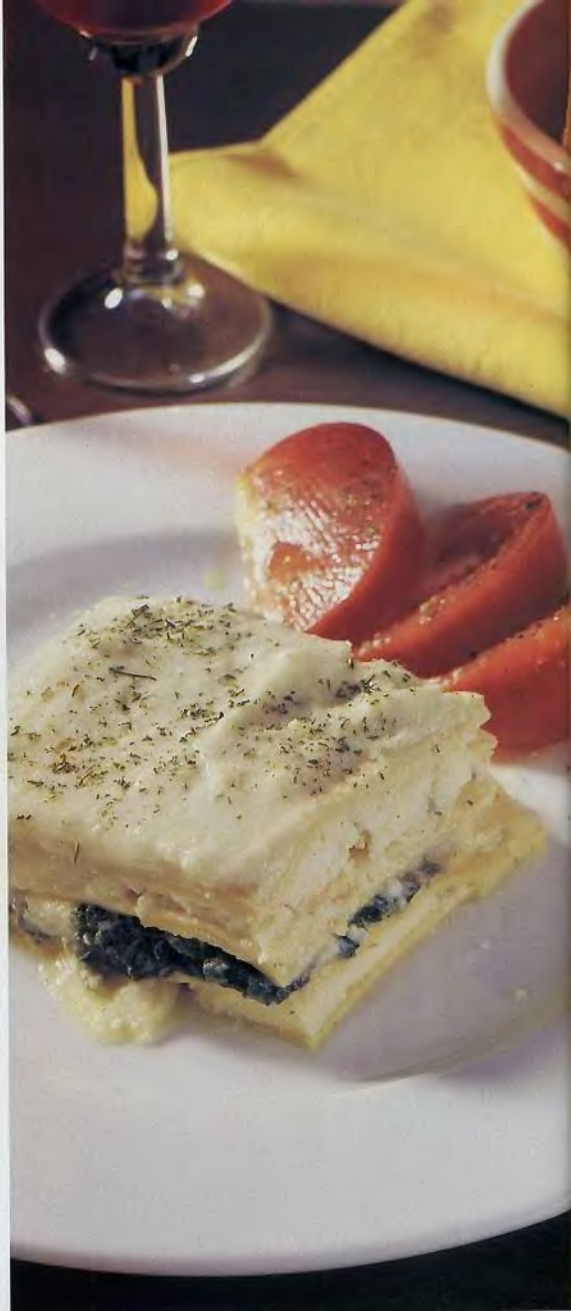
- *sal y pimienta*

12 láminas de lasaña previamente cocidas
350 g de queso ricotta

---

1. Unta con mantequilla un molde para horno. Reserva.
2. Fríe el tocino a que dore ligeramente. Añade la cebolla y el ajo, cuidando que no se quemen. Aumenta las espinacas, salpimienta al gusto y cocina durante cinco minutos. Deja enfriar.
3. Coloca una primera capa de pasta en el molde que preparaste. Extiende sobre ella una capa de espinacas con tocino y otra de queso ricotta. Repite hasta obtener tres capas y terminar con pasta.
4. Cubre la lasaña con un poco de queso ricotta y con papel de aluminio.
5. Hornea a 170° C durante 15 minutos. Sirve caliente.

Tip ***Cubre la lasaña con papel de aluminio para evitar que se reseque.***



¡Qué bien sabe verlos sanos!

A ti que te gusta ver a tu familia contenta y saludable, prepárale crujientes y deliciosos platillos con Empanizador **CORN FLAKES®** de Kellogg's® porque absorbe menos aceite que el pan molido y te ayuda a cuidar su salud.

~Nuggets de Pescado con Salsa Criolla ~

MENOS ACEITE AL COCINAR
Krunchy Sano
MÁS SALUD QUE DISFRUTAR

INGREDIENTES:

- 2 tazas de Empanizador Corn Flakes de Kellogg´s.
- 1/2 cucharadita de paprika.
- 1/2 cucharadita de cebolla en polvo.
- 1 taza de leche descremada.
- 1 huevo.
- 500g de pescado cortado en cuadritos.
- Spray vegetal antiadherente.

SALSA CRIOLLA:

- 1 diente de ajo finamente picado.
- 1 cucharadita de aceite vegetal.
- 1/2 taza de cebolla picada.
- 1/2 taza de pimiento verde picado.
- 1/4 de taza de apio picado.
- 1/4 de cucharadita de chile rojo seco.
- 1 1/2 lata (270g) de puré de tomate.
- 1 cucharadita de azúcar.

MODO DE PREPARACIÓN:

1. En un platón, mezcla el Empanizador Corn Flakes de Kellogg´s, con la paprika y la cebolla en polvo. Deja aparte.
2. Combina la leche con el huevo en otro platón. Remoja los cuadritos de pescado en la mezcla de huevo. Cubre bien cada uno con la mezcla del empanizador. Coloca en una charola para hornear, previamente rociada con el spray antiadherente.
3. Hornea a 180°C por 20 minutos o hasta que dore ligeramente. Sírvelos calientes con la salsa Criolla.
4. Para hacer la salsa Criolla, fríe el ajo con el aceite a fuego medio, hasta que dore ligeramente. Añade la cebolla, el pimiento verde, el apio, el azúcar y el chile seco. Cocina hasta que las verduras estén suaves. Añade el puré de tomate y el agua. Tapa, reduce el fuego y cocina durante 15 minutos más. Sirve con los nuggets de pescado.

Rinde: 6 porciones.

Información Nutricional por Porción:
312 Calorías, 2.1g Fibra, 23.3g Proteína, 6.8g Grasa

Es cosa de niños

¡La verdad es que nos encanta darles gusto!

Por Cecilia Galván

Pizza de pepperoni

6 porciones

Ingredientes:

- *1 frasco de salsa para pizza*
- *12 tortillas de harina*
- *2 tazas de queso manchego rallado*
- *pepperoni al gusto*

1. Unta la salsa sobre las tortillas. Distribuye el queso y acomoda el pepperoni sobre ellas.
2. Gratina las pizzas en el hornito eléctrico.

Sándwiches de queso cheddar y jamón de pavo

8 porciones

Ingredientes:

8 cucharadas de mantequilla
16 rebanadas de pan blanco de caja
16 rebanadas de jamón de pavo
200 g de queso cheddar cortado en rebanadas delgadas

1. Unta la mantequilla en ocho rebanadas de pan de caja.
2. Distribuye el jamón y el queso para formar los sándwiches.
3. Gratínalos en la parrilla o en el hornito eléctrico.

Tip *Si gustas, añade jitomate rebanado.*

Waffles con crema y fresas

5 porciones

Ingredientes:

1 taza de crema para batir
- ***azúcar glass, la necesaria***

30 fresas desinfectadas, sin rabo y rebanadas a lo largo
- ***azúcar***

1 paquete de waffles comerciales

---

1. Bate la crema a velocidad alta. Poco a poco, agrega el azúcar glass hasta que esté firme.
2. Espolvorea las fresas con azúcar al gusto. Déjalas macerar hasta que suelten el jugo.
3. Calienta los waffles en el hornito eléctrico o en el tostador.
4. Sirve los waffles con la crema batida y las fresas.

10 porciones

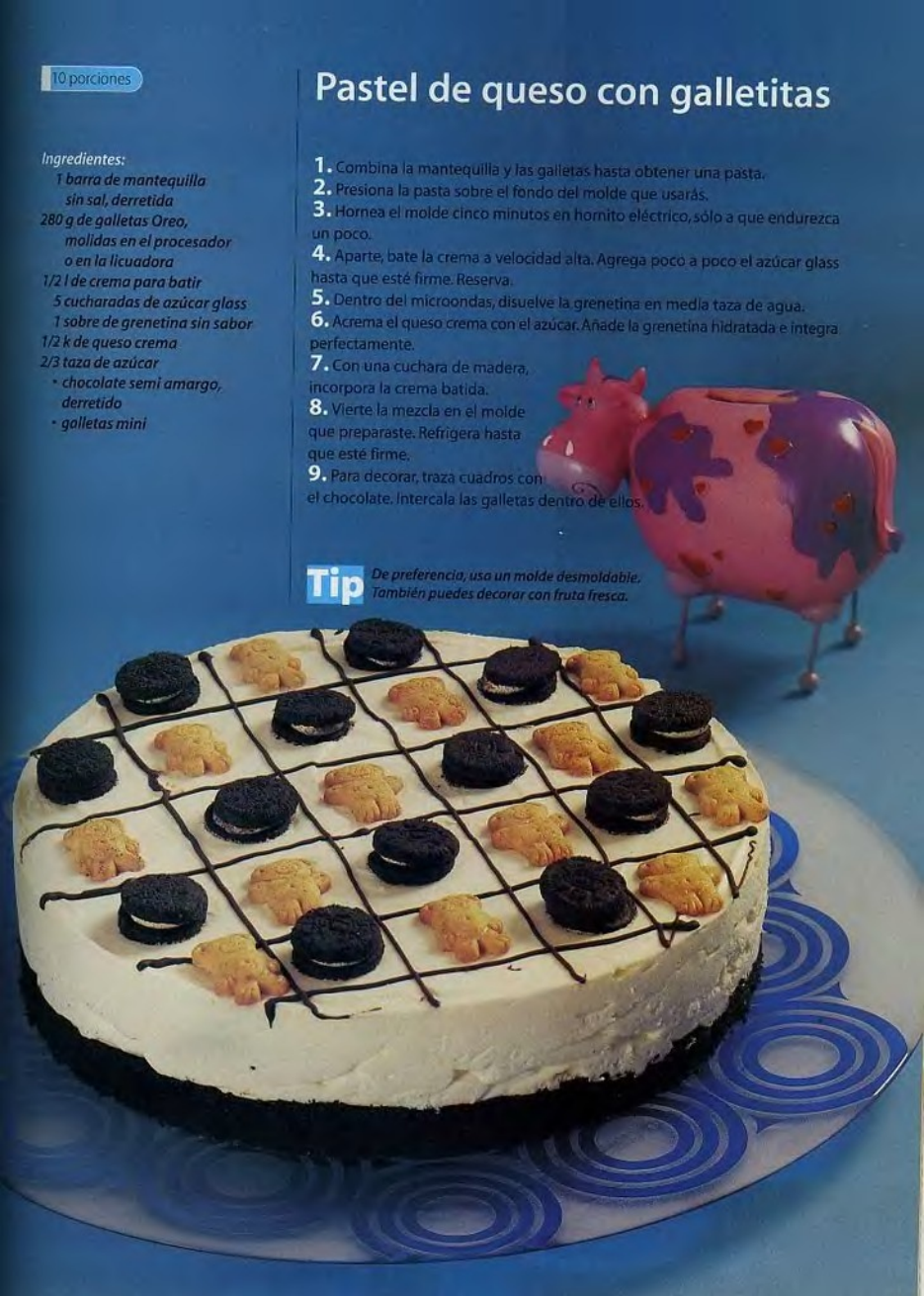
Pastel de queso con galletitas

Ingredientes:

- *1 barra de mantequilla sin sal, derretida*
- *280 g de galletas Oreo, molidas en el procesador o en la licuadora*
- *1/2 l de crema para batir*
- *5 cucharadas de azúcar glass*
- *1 sobre de grenetina sin sabor*
- *1/2 k de queso crema*
- *2/3 taza de azúcar*
- *chocolate semi amargo, derretido*
- *galletas mini*

1. Combina la mantequilla y las galletas hasta obtener una pasta.
2. Presiona la pasta sobre el fondo del molde que usarás.
3. Hornea el molde cinco minutos en horno eléctrico, sólo a que endurezca un poco.
4. Aparte, bate la crema a velocidad alta. Agrega poco a poco el azúcar glass hasta que esté firme. Reserva.
5. Dentro del microondas, disuelve la grenetina en media taza de agua.
6. Acrema el queso crema con el azúcar. Añade la grenetina hidratada e integra perfectamente.
7. Con una cuchara de madera, incorpora la crema batida.
8. Vierte la mezcla en el molde que preparaste. Refrigera hasta que esté firme.
9. Para decorar, traza cuadros con el chocolate. Intercala las galletas dentro de ellos.

Tip *De preferencia, usa un molde desmoldable. También puedes decorar con fruta fresca.*



30 porciones

Galletas de avena y cereal

Ingredientes:

1 1/2 tazas de harina
1 cucharadita de bicarbonato de sodio
3 barras de mantequilla sin sal
2/3 taza de azúcar moreno
1 huevo batido
1 cucharada de vainilla
2 tazas de avena precocida
2 tazas de cereal Crusli (o cereal estilo granola)
1 taza de pasas

1. Mezcla la harina con el bicarbonato.
2. Acrema la mantequilla con el azúcar. Añade el huevo, la vainilla y la harina con el bicarbonato hasta integrar perfectamente.
3. Incorpora la avena, el cereal y las pasas usando una cuchara de madera.
4. Para formar las galletas, con una cuchara vierte un poco de la mezcla sobre una charola para horno.
5. Hornea a 180° C de 10 a 12 minutos o hasta que doren.

Tip *Puedes hornearlas en el hornito eléctrico y acompañarlas con helado. Durarán hasta ocho días si las guardas dentro de una lata bien cerrada.*

8 porciones

Quiche Lorraine de microondas

Ingredientes:

- *100 g de mantequilla*
- *1 taza de pan molido*
- *1/2 taza de queso parmesano*
- *4 huevos*
- *1 taza de crema*
- *1/4 cucharada de nuez moscada*
- *sal y pimienta*
- *8 rebanadas de tocino frito, picado*
- *2 tazas de queso manchego rallado*
- *3 cucharadas de cebollín picado y deshidratado*

1. Derrite la mantequilla durante 40 segundos en un molde para pay. Agrega el pan molido y el queso parmesano. Mezcla hasta formar una masa.
2. Presiona la masa para forrar el molde.
3. Aparte, bate los huevos con la crema y la nuez moscada. Salpimienta al gusto.
4. Agrega el tocino, el queso y el cebollín. Bate bien.
5. Vierte la mezcla anterior en el molde. Hornea a 70 por ciento de potencia durante 10 o 12 minutos o hasta que cuaje.

Tip ***Puedes cambiar el tocino por chilorio frito y escurrido.***

Malteada de helado

4 porciones

Ingredientes

1 taza de crema para batir
- ***azúcar glass, la necesaria***

4 tazas de helado de galleta
- ***leche evaporada, al gusto***

---

1. Bate la crema a velocidad alta. Agrega poco a poco el azúcar glass hasta que esté firme.
2. Licua el resto de los ingredientes hasta obtener una mezcla suave.
3. Para servir, decora con crema batida.

Tip ***Sustituye el helado de galleta por tu sabor favorito.***

Agradecimiento:
El Triunfo de la Ciudad de México, Sucursal San Jerónimo (platos y accesorios).

En sus marcas, ¿listos?

Aprovecha los productos que tienes en tu despensa o que encuentras en el súper y que te hacen la vida fácil.

Por Irene Aguirre

Pechugas express

4 porciones

Ingredientes:

- ***1 diente de ajo***
- ***1 cucharada de cebolla finamente picada***
- ***1 cucharada de aceite de oliva***
- ***1 paquete de espinacas congeladas***
- ***8 pechugas precocidas***
- ***180 g de queso de cabra, cortado en rodajas de 1/2 cm***
- ***1 jitomate cortado en rodajas***

1. Fríe el ajo y la cebolla en el aceite de oliva, cuidando que no se quemen.
2. Añade las espinacas congeladas. Permite que se cuezan de cinco a siete minutos junto con el ajo y la cebolla. Escúrrelas y deja que se enfríen.
3. Abre las pechugas. Rellénalas con el queso y con las espinacas previamente exprimidas.
4. Asa las pechugas por ambos lados.
5. Sirve sobre rodajas de jitomate.

Tip ***Consigue las pechugas precocidas en la sección de congelados. Puedes descongelarlas unas horas antes o pasarlas al refrigerador desde la noche anterior.***

3 porciones

Ingredientes:
1 lata de jaibas
1 jitomate bola picado
2 cucharadas de cebolla picada
2 cucharadas de cilantro picado
4 cucharaditas de jugo fresco de limón
2 cucharadas de salsa catsup
1 cucharadita de salsa Tabasco
1 aguacate
sal y pimienta
1 taza de lechuga finamente picada

Tostadas de jaiba

1. Mezcla la jaiba escurrida con el jitomate, la cebolla y el cilantro. Aumenta el jugo de limón, la salsa catsup y la salsa Tabasco.
2. Tritura medio aguacate en un tazón. Salpimienta al gusto.
3. Unta un poco de aguacate en cada tostada. Cubre con un poco de lechuga y con la jaiba preparada. Adorna con aguacate y sirve de inmediato.

Tip ***Para que las tostadas no se suavicen, ten listos todos los ingredientes y prepáralas justo antes de comer.***

Arroz estilo risotto

3 porciones

Ingredientes:

- *1 paquete de arroz precocido*
- *1 taza de crema ácida*
- *100 g de queso gorgonzola*
- *3 cucharadas de queso ricotta*
- *2 cucharadas de aceite de oliva*
- *2 cucharadas de perejil finamente picado*
- *1/2 cucharadita de ajo finamente picado*
- *2 cucharadas de aceite de oliva*
- *1 lata de champiñones*

1. Cuece el arroz siguiendo las instrucciones del paquete. Reserva.
2. Integra la crema, el queso gorgonzola y el queso ricotta hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Aparte, fríe el perejil y el ajo hasta que doren ligeramente. Aumenta los champiñones y, después, la salsa de queso. No dejes que hierva.
4. Mezcla el arroz con la salsa de queso. Sirve de inmediato.

Tip *Puedes usar arroz precocido común. Si prefieres arroz arbóreo especial para risotto, prepáralo según las instrucciones del paquete y agrégale los champiñones sazonados.*

Salpicón con aderezo de mostaza

4 porciones

Ingredientes:

- *sal y pimienta*
- *1/2 taza de aceite de oliva*
- *3 cucharadas de vinagre de manzana*
- *1 cucharada de mostaza*
- *1 cucharadita de estragón*
- *500 g de carne deshebrada de res*
- *1 lechuga troceada*
- *1 cebolla morada cortada en rodajas*
- *1 jitomate cortado en cuartos*

1. Cubre un tenedor con sal y pimienta. Después, úsalo para integrar el aceite de oliva, el vinagre, la mostaza y el estragón.
2. Añade la carne al aderezo anterior. Déjala marinar algunos minutos.
3. Sirve una base de lechuga en cada plato. Cubre con una porción de la carne marinada. Adorna con cebolla y jitomate.

Tip ***Si lo deseas, sirve el salpicón con aguacate. Busca la carne lista para comer en los refrigeradores del departamento de carnicería.***

Tarritos de poblanos y queso

5 porciones

Ingredientes:

- ***5 chiles poblano congelados y listos para rellenar***
- ***1 1/2 tazas de crema para batir***
- ***5 huevos***
- ***1/2 k de queso manchego, rallado***
- ***1 cucharadita de sal***
- ***1 diente de ajo finamente picado***
- ***1 cucharada de cebolla finamente picada***

1. Abre y corta los chiles. Acomódalos en un refractario con la punta hacia el centro.
2. Licua la crema, los huevos, el queso, la sal, el ajo y la cebolla hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Baña los chiles con la preparación anterior.
4. Hornea a a 180° C durante 25 minutos o hasta que los chiles doren ligeramente y su centro esté firme.

Tip ***Busca los chiles congelados listos para rellenar en la sección de congelados. El tiempo de horneado aumentará si usas un refractario hondo.***

4 porciones

Pescado en salsa de flor de calabaza

Ingredientes:

- *1 cucharada de cebolla*
- *1 cucharada de mantequilla*
- *1 lata grande de flores de calabaza (reserva algunas para decorar)*
- *sal y pimienta*
- *1 taza de jocoque*
- *1 paquete chico de queso crema*
- *4 filetes de pescado blanco*
- *1 cucharadita de aceite de oliva*

1. Dora la cebolla en mantequilla caliente. Añade la flor de calabaza previamente escurrida. Salpimienta al gusto.

2. Licua la flor de calabaza con el jocoque y el queso crema. Devuelve a la sartén; cuando dé un ligero hervor, apaga y reserva.

3. Salpimienta los filetes de pescado por ambos lados.

4. De uno en uno, asa los filetes en aceite de oliva caliente. Cuando las orillas se pongan blancas, voltéalos y cocínalos tres minutos más o hasta que se cuezan por completo.

5. Sirve en cada plato dos o tres cucharadas de salsa de flor de calabaza. Coloca el pescado encima y adorna con las flores que reservaste.

Tip ***Puedes sustituir el jocoque por crema ácida.***

4 porciones

Torta de papa con atún

Ingredientes:

- *1 cucharada de cebolla*
- *1/2 l de puré de tomate*
- *1 cucharada de aceite vegetal*
- *2 latas de atún en agua*
- *1 cucharada de perejil finamente picado*
- *3 tazas de puré de papa*
- *2 huevos batidos*
- *mantequilla*
- *4 rebanadas de queso manchego*

1. Fríe la cebolla y el puré de tomate en aceite caliente. Añade el atún y el perejil. Deja cocinar hasta que se reduzca un poco.
2. Aparte, mezcla el puré de papa con los huevos.
3. Unta un refractario con un poco de mantequilla. Sirve una capa con la mitad del puré de papa, seguida por el atún y terminando con el resto del puré. Cubre con el queso.
4. Hornea 20 minutos y sirve de inmediato.

Tip ***Usa puré de papa instantáneo. Sigue las instrucciones del fabricante para obtener tres tazas.***

Cacahuate

No es sólo una botana. Es un ingrediente que frecuentemente encontramos en las recetas de la cocina de la India, Indonesia, Tailandia y otras del Medio Oriente. Además, ¡le pone crunch a tus platillos!

Palomitas con cacahuates y chile

2 porciones

Ingredientes:

- *50 g de cacahuates*
- *chile piquín en polvo*
- *1/2 cucharadita de aceite de maíz*
- *25 g de maíz palomero*
- *jugo de limón*

1. Tuesta los cacahuates en una sartén caliente hasta que tomen un ligero color dorado.
2. Retira los cacahuates del fuego. Espolvoréalos con chile piquín al gusto. Mezcla bien.
3. Vierte el aceite en la misma sartén. Cuando esté caliente, añade el maíz palomero y tápala. Mantén a fuego medio: El maíz comenzará a reventarse y a golpear la tapa.
4. Cuando el maíz deje de reventarse, retíralo del fuego y mézclalo con los cacahuates.
5. Añade más chile y jugo de limón al gusto.

American Peanut Council

2 porciones

Pimientos rellenos

Ingredientes:

- *2 pimientos rojos*
- *2 cucharaditas de aceite de cacahuate*
- *60 g de arroz basmati (se adquiere en tiendas gourmet)*
- *1 cebolla finamente picada*
- *1 diente de ajo machacado*
- *1 cucharada de hierbas secas*
- *1 cucharadita de páprika*
- *50 g de chícharos congelados*
- *50 g de elotes congelados*
- *50 g de cacahuates salados y tostados*
- *pimienta*
- *jugo de limón*
- *cebollines frescos y picados*

1. Precalienta el horno a 200° C.
2. Corta los pimientos en mitades. Retira las semillas y las partes blancas, pero deja el rabo.
3. Coloca los pimientos en un refractario y rocíalos con una cucharadita de aceite. Hornéalos durante 20 minutos.
4. Cuece el arroz siguiendo las instrucciones del fabricante. Escúrrelo y reserva.
5. Sofríe la cebolla en una cucharada de aceite caliente para que suavice pero sin que dore. Agrega el ajo y sofríe otros dos minutos. Añade las hierbas y la páprika. Espera un minuto.
6. Aumenta los chícharos, los elotes, los cacahuates y el arroz. Mezcla bien. Sazona con pimienta y con jugo de limón al gusto.
7. Distribuye la mezcla entre las mitades de pimiento. Vuelve a hornear otros 10 minutos.
8. Para servir, espolvorea cebollines encima.

American Peanut Council

2 porciones

Parrillada de bróculi, queso de cabra y cacahuate

Ingredientes:

- *350 g de bróculi cortado en arbolitos*
- *150 g de chícharos*
- *1 cucharadita de hierbas mixtas secas*
- *2 cucharaditas de aceite*
- *75 g de pan baguette, cortado en trozos*
- *50 g de queso de cabra desmenuzado*
- *vinagre balsámico, al gusto*
- *2 cucharadas de cacahuates finamente picados*
- *pimienta*

1. Cuece el bróculi en agua hirviente durante dos minutos. Añade los chícharos y cuece dos minutos más o hasta que queden al dente.
2. Mezcla los vegetales con las hierbas. Rocíalos con el aceite.
3. Distribuye los trozos de pan sobre los vegetales. Espolvorea encima el queso de cabra y rocía con vinagre balsámico.
4. Reparte los cacahuates por todo el refractario. Sazona con pimienta al gusto.
5. Coloca en la parrilla a temperatura media hasta que el pan se tueste y el queso empiece a derretirse.

Tip ***Puedes acompañar con pan de centeno, salsa de tomate o yoghurt natural mezclado con una cucharadita de salsa de menta.***

8 porciones

Frutillas con infusión de lavanda y puré de frambuesas

Ingredientes:

1/2 k de frambuesas
1 taza de azúcar
1 limón, la ralladura
2 cucharadas de miel de abeja
• hojas de lavanda
1 k de fresas, desinfectadas y cortadas en rebanadas
1/2 k de zarzamoras
• cerezas (opcional)

1. Haz puré las frambuesas, pero sin pasarlas por el colador. Reserva.
2. Mezcla media taza de azúcar con la ralladura de limón. Reserva.
3. A fuego medio, disuelve el resto del azúcar en media taza de agua. Añade la miel y las hojas de lavanda. Cuando suelte el hervor, retira del fuego y cuela.
4. Baña las fresas y las zarzamoras con la infusión. Añade el puré de frambuesa y cerezas al gusto. Refrigera hasta el momento de servir.
5. Decora con el azúcar con ralladura.

Tip ***Acompaña con galletas de avena.***

4 porciones

Platillo de Invierno

Ingredientes:

- *600 g de camote, pelado y cortado*
- *300 g de chirivía (otro tipo de camote), pelada y cortada*
- *300 g de zanahoria pelada y cortada*
- *3 dientes de ajo pelados*
- *5 ramitas de tomillo*
- *1 cebolla morada cortada en octavos*
- *1 limón cortado en octavos*
- *1 cucharada de aceite de oliva*
- *80 g de cacahuates*
- *perejil fresco*

1. Precalienta el horno a 200° C.
2. Coloca el camote, la chirivía y la zanahoria en un refractario. Añade el ajo, el tomillo, la cebolla y el limón. Vierte el aceite encima. Mezcla bien.
3. Hornea 30 minutos para que las verduras se suavicen.
4. Cinco minutos antes de que termine la cocción, retira el tomillo y añade los cacahuates. Mezcla con cuidado y regresa al horno.
5. Retira cuando los cacahuates estén tostados y dorados. Decora con perejil fresco.

4 porciones

Verduras horneadas

Ingredientes:

- *5 poros cortados en trozos*
- *5 ramas de apio cortadas en trozos*
- *3 bulbos de hinojo cortado en octavos*
- *10 espárragos sin el extremo más grueso*
- *2 echalotes pelados*
- *1 cucharada de aceite de oliva*
- *80 g de cacahuates tostados*

1. Precalienta el horno a 200° C.
2. Coloca los poros, el apio, el hinojo y los espárragos en un refractario.
3. Añade los echalotes, rocía con aceite y mezcla bien.
4. Hornea 20 minutos o a que las verduras se suavicen.
5. Cuando las verduras estén cocidas, añade los cacahuates. Mezcla y sirve.

American Peanut Council

Mini kebabs

6 porciones

Ingredientes:

- *500 g de pollo molido*
- *2 dientes de ajo machacados*
- *1 cm de jengibre fresco, machacado*
- *1/2 cucharadita de sal*
- *2 cucharaditas de páprika*
- *1 cucharadita de comino*
- *2 cucharadas de menta fresca picada*
- *2 cucharadas de perejil fresco picado*
- *1/2 cucharadita de cilantro*
- *100 g de yoghurt natural*
- *150 g de cacahuates salados*

1. Precalienta la parrilla a temperatura media.
2. Mezcla bien todos los ingredientes.
3. Forma 15 brochetas, utilizando una cantidad de mezcla equivalente a una pelota pequeña para cada una.
4. Asa los kebabs, volteándolos cada 10 o 15 minutos, hasta que adquieran un tono dorado.
5. Decora con hojas de menta fresca.

Tip ***Puedes preparar esta receta con cualquier tipo de carne. Acompaña con pan pita.***

Ensalada de berros, aguacate y cacahuates

4 porciones

Ingredientes:

- *1 limón, su jugo*
- *1 cucharadita de azúcar moreno*
- *1/4 cucharadita de páprika*
- *80 g de cacahuates*
- *1 diente de ajo, pelado*
- *85 g de hojas de berro*
- *1 aguacate pelado y rebanado a lo largo*
- *2 naranjas peladas y rebanadas en círculos*
- *1 cebolla morada finamente picada*
- *100 g de pan chapata, en trozos*

1. Para el aderezo, integra el jugo de limón, el azúcar y la páprika.
2. Aparte, tuesta ligeramente los cacahuates. Reserva.
3. Frota el diente de ajo en el interior de la ensaladera que usarás.
4. Coloca el berro en la ensaladera. Cubre con el aguacate en forma de abanico. Baña con el aderezo.
5. Distribuye los cacahuates, las rebanadas de naranja y la cebolla morada encima de la ensalada.
6. Acompaña con los trozos de pan caliente.

Paella rápida

4 porciones

Ingredientes:

- *1 cebolla picada*
- *2 cucharaditas de aceite de cacahuate*
- *1 diente de ajo machacado*
- *1/2 cucharadita de azafrán*
- *300 g de arroz para paella*
- *1 1/2 tazas de vino blanco*
- *1 1/2 tazas de caldo de pescado*
- *225 g de langostinos cocidos y pelados*
- *210 g de salmón rojo*
- *250 g de vegetales congelados (deben incluir pimientos)*
- *80 g de cacahuates tostados*
- *pimienta*

American Peanut Council

1. Sofríe la cebolla en aceite caliente hasta que se suavice pero sin que dore.
2. Agrega el ajo, cocina dos minutos más y aumenta el azafrán. Mezcla bien.
3. Añade el arroz. Fríe hasta que quede transparente.
4. A fuego lento, agrega media taza de vino blanco y deja hervir para que el arroz lo absorba. Mueve ocasionalmente.
5. Vierte media taza de caldo. Repite la operación, alternando cantidades iguales de vino y caldo.
6. Incorpora el resto de los ingredientes. Cubre y deja hervir a fuego lento hasta que el líquido se haya absorbido casi por completo.
7. Sazona con pimienta al gusto.

Tip *Puedes sustituir el arroz para paella por arroz de grano grande.*

Ensalada Indonesia

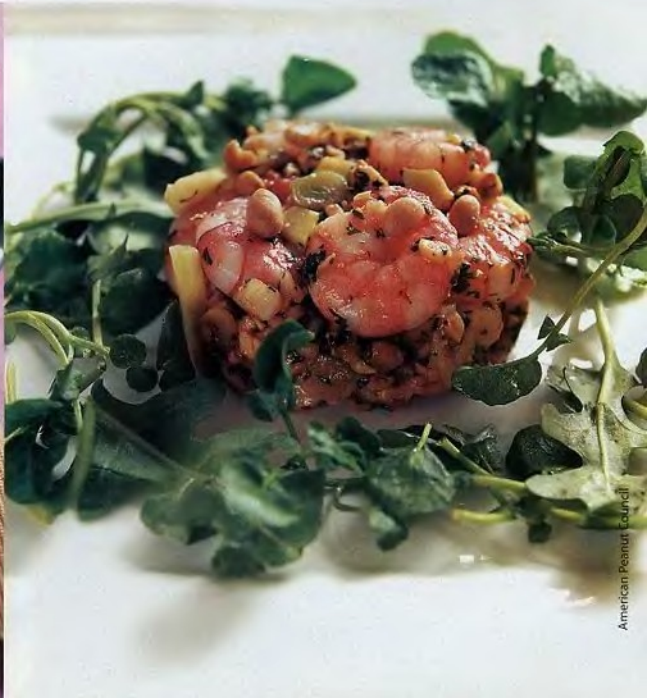
4 porciones

Ingredientes:

- *400 g langostinos pelados y cocidos*
- *1/2 limón, el jugo*
- *2 cebollines finamente rebanados*
- *100 g de cacahuates salados y picados*
- *1 cm de jengibre finamente rallado*
- *4 cucharadas de hojas de cilantro troceadas*
- *50 g de brotes de bambú de lata, escurridos*
- *50 g de castañas de agua de lata, escurridas y rebanadas*
- *1/2 cucharadita de nam pla (se adquiere en tiendas de especialidades de la India)*
- *1 cucharadita de miel*
- *1 echalote finamente picado*
- *3 cucharadas de salsa de chile dulce*
- *lechuga lavada y desinfectada*

1. Mezcla todos los ingredientes de la ensalada.
2. Acompaña con hojas de lechuga.

Tip *El nam pla es esencia de anchoas. Puedes sustituirlo por salsa de pescado.*



8 porciones

Bisquets con jamón, queso y mantequilla al perejil

Ingredientes:

8 cucharadas de mantequilla
• perejil fresco o deshidratado, al gusto
8 bisquets cortados en mitades
16 rebanadas de jamón de pierna
200 g de queso gruyère cortado en rebanadas delgadas

1. Mezcla la mantequilla con el perejil.
2. Unta la parte inferior de cada bisquet con la mantequilla preparada.
3. Distribuye las rebanadas de jamón y de queso entre los bisquets.

Tip *Puedes servirlos fríos o calentarlos en hornito eléctrico. También puedes usar jamón serrano, queso manchego y mantequilla mezclada con ajo.*

4 porciones

Café helado con crema batida

Ingredientes:

250 ml de crema para batir
- ***azúcar glass, la necesaria***

2 tazas de hielo frappé
4 cucharadas de café soluble
2 1/2 tazas de leche evaporada
- ***azúcar al gusto***

1. Bate la crema a velocidad alta. Agrega el azúcar glass poco a poco hasta que esté firme.
2. Aparte, combina el resto de los ingredientes. Lícualos para obtener una mezcla suave.
3. Sirve la crema batida encima del café.

Tip ***Para servirlo a media tarde, agrega un poco de licor de naranja.***

Muffins de bran

12 porciones

Ingredientes:

1 1/2 tazas de harina
1 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
1 cucharada de canela en polvo
1 pizca de sal
1 taza de cereal de bran
1 huevo batido
1 taza de leche cortada con el jugo de un limón
3/4 taza de azúcar
3/4 taza de aceite
1/4 taza de pasas

---

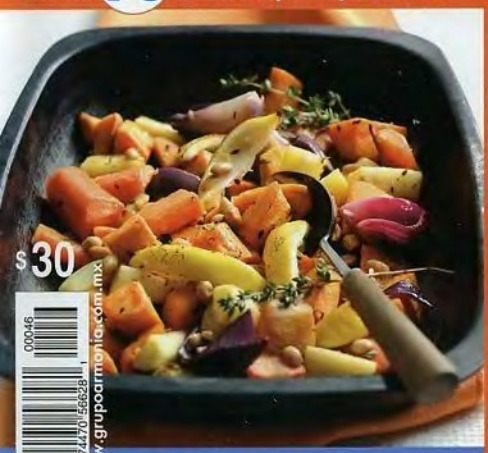
1. Incorpora la harina, el bicarbonato, la canela y la sal. Reserva.
2. Mezcla media taza de bran con media taza de agua. Reserva.
3. Combina el huevo con la leche, el azúcar, el aceite y el bran restante.
4. Integra todas las mezclas, empezando por unir los ingredientes secos a la preparación de huevo.
5. Con una cuchara de madera, agrega las pasas.
6. Cubre el recipiente y refrigera.

Tip ***Esta mezcla debe prepararse la noche anterior y refrigerarse. Bien tapada dura hasta cuatro días. La idea es hornear solamente los muffins que se van a consumir, a 200° C en hornito eléctrico durante 25 minutos. Son excelentes para llevarse a la oficina o como lunch para los niños.***

KENA cocina

Cocina en 30 minutos

Más de 70 recetas rápidas y deliciosas



$30

0 74470 56628 00046

www.grupoarmonia.com.mx

GUISADOS de otoño

De temporada: Calabaza de Castilla

Postres fáciles y rapidísimos

Recetas SALUDABLES en instantes

MENÚS para todos los días

Además, IDEAS DIVERTIDAS para los niños

Desayunos nutritivos y prácticos

grupo editorial armonía